

## **ИЗУЧЕНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК (ДЕВУШКИ), ОТНОСЯЩИХСЯ К ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ, 1 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО И СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ**

*Пахомчик В.В., Лаппо В.А., Сазоник В.В.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

**Введение.** Физическое развитие является одним из важнейших показателей здоровья, совокупностью морфологических и функциональных особенностей, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма.

На основе этого мы решили провести исследование, которое может показать реальную картину состояния здоровья у студентов ВГМУ. Мы взяли две группы 1 курса стоматологического факультета и одну группу 1 курса лечебного факультета, относящихся к основной медицинской группе.

**Цель.** Дать оценку уровня физического здоровья студенток 1 курса ВГМУ лечебного и стоматологического факультетов, относящихся к основной медицинской группе.

**Методы исследования.** В исследованиях приняли участие студентки одной группы лечебного факультета и одной группы стоматологического факультета (всего 46 человек).

Были проведены антропометрические измерения: рост стоя и сидя, вес, частота пульса и дыхание за 1 минуту, окружность грудной клетки и шеи, спирометрия и динамометрия.

Далее эти данные были использованы для расчета индекса массы тела (ИМТ), жизненного индекса (ЖИ) и силового индекса (СИ). Для оценки реакции организма на дозированную нагрузку был проведен тест Руфье-Диксона. Величина индекса Руфье-Диксона подсчитывается по формуле:  $(ЧСС_2 - 70) + (ЧСС_3 - ЧСС_1)/10$ .

Используя таблицу уровня физического здоровья, была дана оценка (в баллах) по каждому рассчитанному индексу и переведена в %. Данные исследований отражены в таблице.

### Оценка уровня физического здоровья (ОУФЗ)

Показатели Баллы	ИМТ, %		ЖИ, %		СИ, %		Руфье- Диксона, %		ОУФЗ, баллы	
	ЛФ	СтФ	ЛФ	СтФ	ЛФ	СтФ	ЛФ	СтФ	ЛФ	СтФ
Отлично	50	40	0	0	14,2	12	0	37	0	0
Хорошо	28,6	6	14,3	15	14,2	35	14,2	12	0	3
Удовлетворительно	21,4	48	42,8	14	14,2	18	7,1	17	0	28
Низкий	0	3	28,6	15	50	26	35,7	9	28,8	41
Очень низкий	0	3	14,3	56	7,1	9	42,8	25	71,4	28

Полученные результаты говорят о том, что студентки лечебного факультета имеют средний балл 3,9, что соответствует очень низкому уровню, а студентки стоматологического факультета – 7,4 балла, что соответствует низкому уровню физического здоровья соответственно.

**Выводы.** Студентки 1 курса имеют низкий уровень физического здоровья, что влечет за собой и низкий уровень их работоспособности.

Хочется отметить, что в этом возрасте у большинства девушек по сравнению с мальчиками имеется склонность к более выраженному увеличению веса на основании малоподвижного образа жизни (гиподинамии). В этой связи целесообразно в этот период чаще давать упражнения, связанные с относительно длительной работой, вызывающей повышенные энерготраты, а также поддерживающие быстроту движений и способствующие улучшению координации

Все это откладывает особый отпечаток на учебный процесс при работе со студентками первокурсницами, требует специального подбора упражнений и создания условий для их выполнения. Что касается первого, то проблеме в решении задачи со стороны преподавателей нет. А вот в решении проблемы – создании условий для занятий – пока существуют. И мы уверены, что при скорейшем решении вопроса о готовности спортивных залов к занятиям так же позволит повысить уровень физического здоровья студенток и их работоспособность. Для этого будет проведен сравнительный анализ в следующем году.

Литература:

- 1 Разницын А В Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов - Гродно, 2002. – 72 с.
- 2 Столбичкий В В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб.-метод пособие для студентов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов медицинских вузов – Витебск: ВГМУ, 2007 – 119 с.